

ADS/ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Symptome

Unaufmerksamkeit ...

- Vergesslichkeit
- Verträumtheit
- Unorganisiertheit
- Schwierigkeiten, Anweisungen zu behalten und zu befolgen oder/und

Hyperaktivität (Zappeligkeit) ...

- übermäßiges Reden
- Unruhe in Händen und Beinen
- lautes Reden
- ständig etwas machen müssen oder/und

Impulsivität ...

- vorschnelles, unüberlegtes Handeln
- Ungeduld
- nicht ausreden lassen

www.seht.de

ADS/ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Symptome

Unaufmerksamkeit ...

- Vergesslichkeit
- Verträumtheit
- Unorganisiertheit
- Schwierigkeiten, Anweisungen zu behalten und zu befolgen oder/und

Hyperaktivität (Zappeligkeit) ...

- übermäßiges Reden
- Unruhe in Händen und Beinen
- lautes Reden
- ständig etwas machen müssen oder/und

Impulsivität ...

- vorschnelles, unüberlegtes Handeln
- Ungeduld
- nicht ausreden lassen

www.seht.de

ADS/ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Symptome

Unaufmerksamkeit ...

- Vergesslichkeit
- Verträumtheit
- Unorganisiertheit
- Schwierigkeiten, Anweisungen zu behalten und zu befolgen oder/und

Hyperaktivität (Zappeligkeit) ...

- übermäßiges Reden
- Unruhe in Händen und Beinen
- lautes Reden
- ständig etwas machen müssen oder/und

Impulsivität ...

- vorschnelles, unüberlegtes Handeln
- Ungeduld
- nicht ausreden lassen

www.seht.de

ADS/ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Symptome

Unaufmerksamkeit ...

- Vergesslichkeit
- Verträumtheit
- Unorganisiertheit
- Schwierigkeiten, Anweisungen zu behalten und zu befolgen oder/und

Hyperaktivität (Zappeligkeit) ...

- übermäßiges Reden
- Unruhe in Händen und Beinen
- lautes Reden
- ständig etwas machen müssen oder/und

Impulsivität ...

- vorschnelles, unüberlegtes Handeln
- Ungeduld
- nicht ausreden lassen

www.seht.de

ADS/ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Integration im Sportverein

Positive Eigenschaften nutzen:

- Hilfsbereitschaft
- Begeisterungsfähigkeit
- Kreativität
- Gerechtigkeitssinn

ADS/ADHS ist KEIN Erziehungsfehler und KEINE Charakterschwäche, daher:

- Integration statt Isolation oder Sanktion
- Selbstbewusstsein fördern
- kurze, prägnante Anweisungen
- feste Strukturen, kein „vielleicht“, sondern klare und eindeutige Regeln
- direkte, sofortige Rückmeldung geben
- stete Kontrolle ausüben

Geduld und Humor helfen, aber auch:

- Eigenwahrnehmungsübungen
- einfache Entspannungsübungen
- Übungen zur Gefühlskontrolle

www.seht.de

ADS/ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Integration im Sportverein

Positive Eigenschaften nutzen:

- Hilfsbereitschaft
- Begeisterungsfähigkeit
- Kreativität
- Gerechtigkeitssinn

ADS/ADHS ist KEIN Erziehungsfehler und KEINE Charakterschwäche, daher:

- Integration statt Isolation oder Sanktion
- Selbstbewusstsein fördern
- kurze, prägnante Anweisungen
- feste Strukturen, kein „vielleicht“, sondern klare und eindeutige Regeln
- direkte, sofortige Rückmeldung geben
- stete Kontrolle ausüben

Geduld und Humor helfen, aber auch:

- Eigenwahrnehmungsübungen
- einfache Entspannungsübungen
- Übungen zur Gefühlskontrolle

www.seht.de

ADS/ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Integration im Sportverein

Positive Eigenschaften nutzen:

- Hilfsbereitschaft
- Begeisterungsfähigkeit
- Kreativität
- Gerechtigkeitssinn

ADS/ADHS ist KEIN Erziehungsfehler und KEINE Charakterschwäche, daher:

- Integration statt Isolation oder Sanktion
- Selbstbewusstsein fördern
- kurze, prägnante Anweisungen
- feste Strukturen, kein „vielleicht“, sondern klare und eindeutige Regeln
- direkte, sofortige Rückmeldung geben

Geduld und Humor helfen, aber auch:

- Eigenwahrnehmungsübungen
- einfache Entspannungsübungen
- Übungen zur Gefühlskontrolle

www.seht.de

ADS/ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Integration im Sportverein

Positive Eigenschaften nutzen:

- Hilfsbereitschaft
- Begeisterungsfähigkeit
- Kreativität
- Gerechtigkeitssinn

ADS/ADHS ist KEIN Erziehungsfehler und KEINE Charakterschwäche, daher:

- Integration statt Isolation oder Sanktion
- Selbstbewusstsein fördern
- kurze, prägnante Anweisungen
- feste Strukturen, kein „vielleicht“, sondern klare und eindeutige Regeln
- direkte, sofortige Rückmeldung geben

Geduld und Humor helfen, aber auch:

- Eigenwahrnehmungsübungen
- einfache Entspannungsübungen
- Übungen zur Gefühlskontrolle

www.seht.de